



食育だより

朝晩は少し冷え込むようになり、秋も深まってきました。
子どもたちの体は春には身長が伸び、秋には体重が増えると言われています。
おいしい食べ物が多い季節は給食をおかわりしたり、食欲も増してきます。
朝食もしっかり食べて、元気に過ごしましょう。

11月8日「いい歯の日」

皆さんよく噛んで食べていますか？

よく噛むことであごや歯ぐきが丈夫になります。唾液の分泌も良くなり、口の中の病
気も防ぎ、消化を良くしてくれます。しかし、今の食生活はやわらかい食べ物が増え、
噛む回数が減っています。料理に噛み応えのある食品を加えて自然に噛む回数を増や
しましょう。

☆よく噛むことの効果☆

☆味覚が発達します

食べ物の形や硬さを感じることができ味
がよくわかるようになるなど、味覚が発
達します。

☆言葉の発達

口の周りの筋肉をよく使うことで、あごの
発達を助け表情が豊かになったり言葉の
発音がきれいになります。

☆脳が発達します

脳に流れる血液の量が増えるので、子
どもは脳が発達し、大人は物忘れを予
防することができます。

☆肥満予防にもなります

ゆっくり噛んで食べることで食べすぎを
防ぎ肥満予防にもつながります。

☆歯の病気予防

よく噛むと唾液がたくさん出ます。唾液
には食べ物のカスや細菌を洗い流す作
用もあり、虫歯予防になります。

☆胃腸の働きをよくします

消化を助け、食べ過ぎを防ぎます。
また、胃腸の働きを活発にします。

噛む回数を増やすポイント

食材

- ①食物繊維を含むもの
ごぼう、ブロッコリー、海藻類、
豆類、きのこと類など
- ②弾力のあるもの
肉、いか、たこ、こんにゃく、など
- ③乾燥したもの
干したもの：
切り干し大根、ナッツ、ドライフ
ルーツ、干しいたけ、煮干しなど
水分が少ないもの：
シリアル、クルトン、など

切り方

大きく切るほど噛む回数は
多くなります



乱切り

ざく切り

水分

水分は唾液の代わりをするので、
水分が少ないほど噛む回数は、
多くなります



炒める

揚げる

加熱時間

野菜：生の方が噛む回数が
多くなります
肉・魚：加熱によって硬くなり、
噛む回数が多くなります



生野菜

焼く